



FORMACIÓN ONLINE EN
*Lactancia
materna*

·y Salud Mental·
tercera edición



De Octubre de 2020 a Junio de 2021



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal

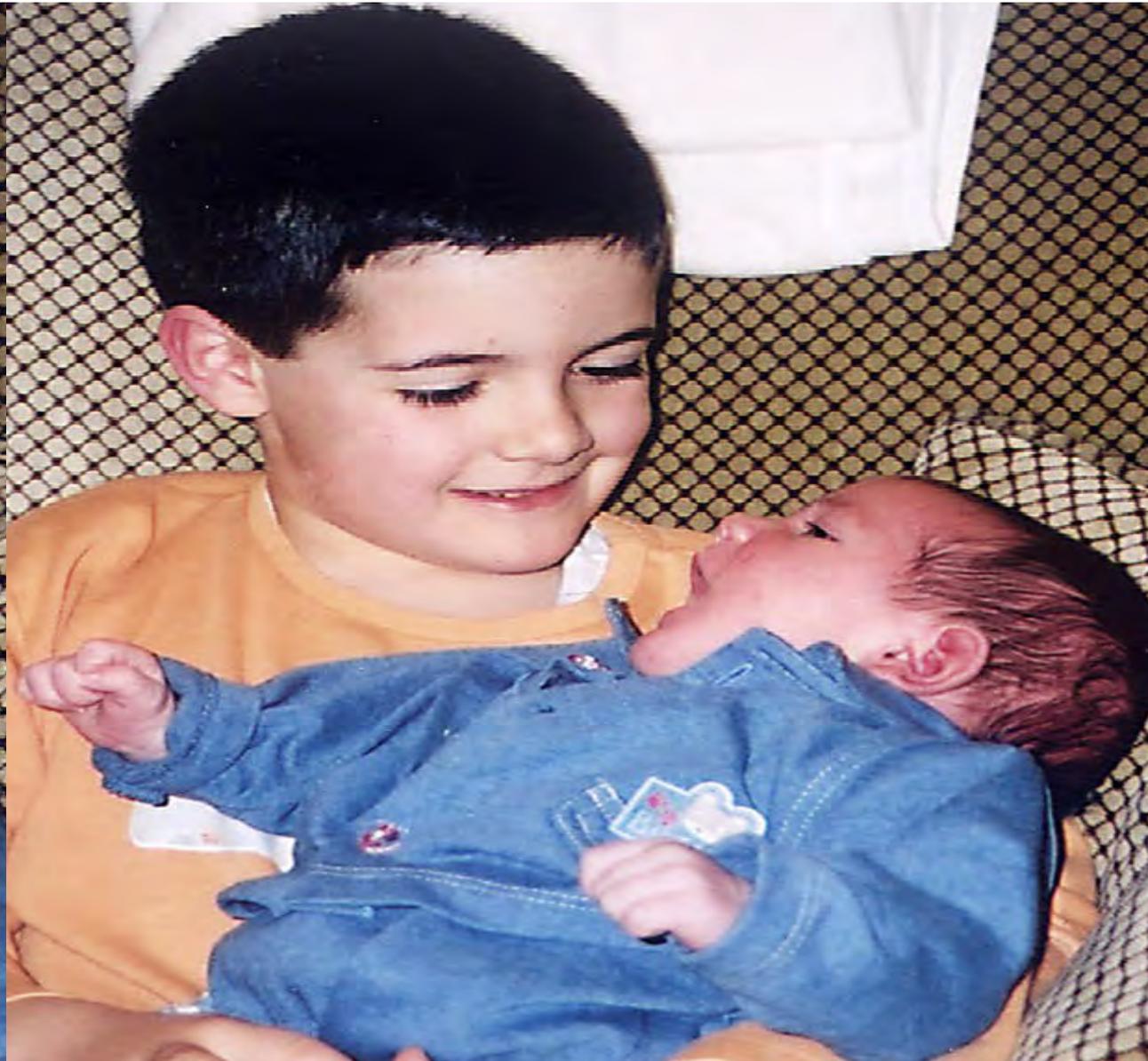
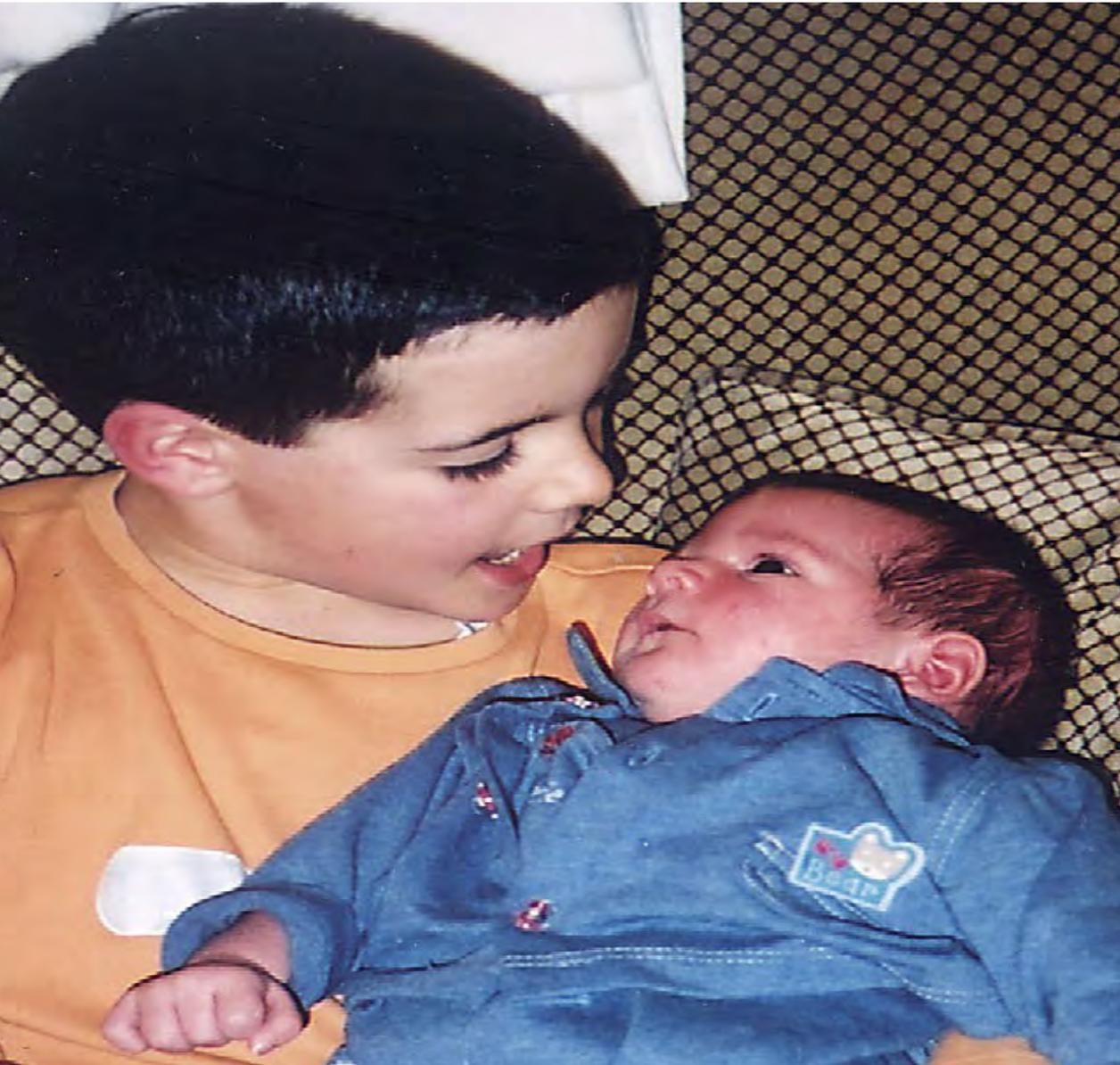


DISCLAIMER

- La información presentada en esta presentación es exclusivamente para uso personal de las alumnas y alumnos del Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal. No puede ser colgada en la red ni reenviada. Si deseas utilizar alguna parte con fines de docentes puedes hacerlo siempre y cuando cites la fuente (Ibone Olza, IESMP) y nos lo comuniques y/o envíes una copia del trabajo si es posible.
- Este trabajo forma parte de un libro en construcción por lo que te ruego seas especialmente cuidadosa con el mismo. Es el resultado de infinitas horas de estudio y trabajo. Si lo comparto es con el fin de facilitar la formación y el aprendizaje que en última instancia favorezca una mejor atención a las madres y los bebés.
- Gracias por tu interés y esfuerzo



¿DE DÓNDE VENIMOS?





AMAMANTAR, ALGO MÁS QUE LECHE
ES UN SISTEMA DE CUIDADOS

ES LA HERRAMIENTA FISIOLÓGICA DE LOS
VÍNCULOS AFECTIVOS (Ibone Olza)



**GRUPO DE APOYO
A LA LACTANCIA MATERNA**

**Todos los jueves de 18h a 19h
en la Sala de Educación Maternal.
2ª planta**

HOSPITAL PROVINCIAL DE HUESCA





vía láctea

La Asociación de madres Vía Láctea es el primer grupo creado en España para la protección, promoción y apoyo a la lactancia materna, de ayuda de madre a madre.

Trabajamos para informar de los aspectos relacionadas con la Estrategia de Atención al Parto Normal y del embarazo, puerperio y atención neonatal contenidos en la Estrategia de Salud Sexual y Reproductiva.





Amamantar es amar
Ibone Olza





Y LAS DE BIBERON?



shutterstock.com • 517152745



¿Quiénes Somos?

Home / AEMI / ¿Quiénes Somos?

no dudes en llamarnos ☎ +34 934366745 aemi@masajeinfantil.org

¿Quiénes Somos?

- La Asociación Española de Masaje Infantil, fundada en 1994, es una Asociación no lucrativa (ONL), reconocida de Interés Social para el bienestar de la infancia y de la familia, por el Departamento de Bienestar Social de la Generalitat de Catalunya.
- Tiene su sede en Barcelona
- Es la representante en España de IAIM, International Association of Infant Massage, con sede en Suecia
- Su principal objetivo es contribuir a la protección de la infancia favoreciendo el desarrollo de vínculos afectivos seguros dentro de la familia, confirmando su repercusión directa en la salud física, psíquica y emocional durante toda la vida.



Fundadora: Mercè Simon



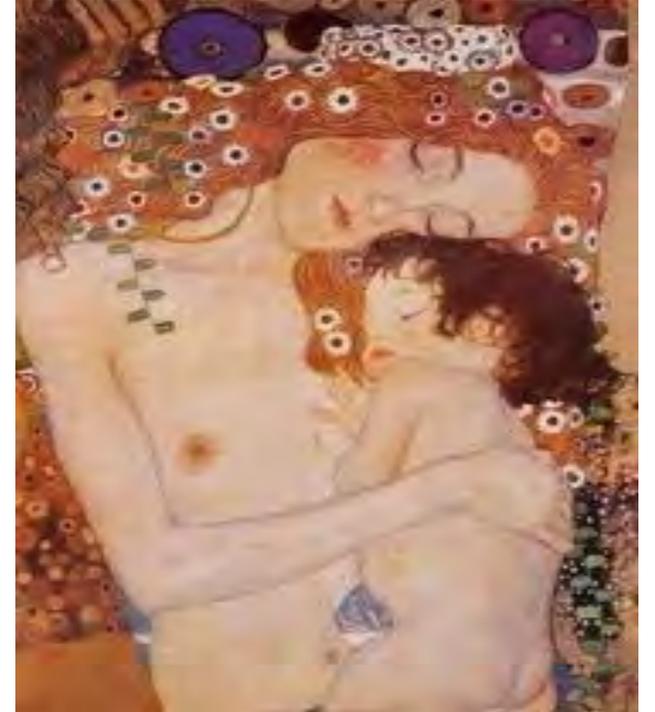


APEGO Y SALUD MENTAL

- ◉ Numerosas investigaciones muestran como un estilo de APEGO SEGURO se correlaciona con:
 - mejor **AUTOESTIMA**,
 - relaciones **AFECTIVAS MAS SATISFACTORIAS**,
 - mayor **SATISFACCION VITAL**,
 - **MENOR RIESGO SUFRIR TRASTORNOS EMOCIONALES** a lo largo de la vida

*Cuanto **más seguro** es el estilo de apego con el que se cría un niño menor será su probabilidad de desarrollar un trastorno mental (Vishwanatha y Hirisave, 2008)*

La literatura apoya la existencia de una relación entre el apego inseguro y la psicopatología (Soares y Dias, 2007)





¿CÓMO SE PROMUEVE EL APEGO SEGURO?

- ◉ El estilo de apego se adquiere **MUY PRONTO** en la infancia a partir de las primeras **INTERACCIONES DEL BEBE CON CUIDADORES**, principalmente la madre.
- ◉ La **SENSIBILIDAD materna** al atender las necesidades del bebé es el factor más importante.
 - » **MASAJE INFANTIL** como herramienta



idUS

Depósito de Investigación
Universidad de Sevilla

[Ayuda](#) | [Contacto](#) | [English](#)



Ir

Esta colección
Búsqueda avanzada

idUS → Investigación → Ciencias de la salud → Fisioterapia → Tesis (Fisioterapia) → Ver ítem

Navegar por idUS

Todo idUS

- Comunidades y colecciones
- Fecha de publicación
- Autores
- Títulos
- Materias

Esta colección

- Fecha de publicación
- Autores
- Títulos
- Materias

Efectos del masaje infantil en el desarrollo madurativo del bebé con síndrome de Down y en la aceptación, compromiso y conciencia de influencia de los padres.

Citas

Estadísticas

Exportar a

buscar en



MENDELEY

Autor: Piñero Pinto, Elena

Director: Rebollo Roldán, Jesús
Jiménez Rejano, José Jesús

Departamento: Universidad de Sevilla. Departamento de Fisioterapia

Fecha: 2012

Tipo de documento: Tesis Doctoral

Cita: Piñero Pinto, E. (2012). Efectos del masaje infantil en el desarrollo madurativo del bebé con síndrome de Down y en la aceptación, compromiso y conciencia de influencia de los padres.. (Tesis Doctoral inédita). Universidad de Sevilla, Sevilla





- ◉ *El estrés durante las primeras fases del desarrollo parece asociarse a alteraciones neurobiológicas similares a muchas de las observaciones que se pueden realizar en modelos animales de estrés neonatal y que posiblemente representan el **fundamento biológico del incremento en el riesgo de padecimiento de problemas psicopatológicos***

(Heim y Nemeroff, 2002. Tratado de Psicofarmacología Schatzberg y Nemeroff. Masson)



¿CÓMO SE PROMUEVE EL APEGO SEGURO?

- Reúne los elementos más importantes que promueven los vínculos:
- CONTACTO OCULAR
- CONTACTO FÍSICO
- VOCALIZACIÓN
- CONOCERSE MUTUAMENTE

A través de la observación y respeto a las señales del bebé se promueve la **SENSIBILIDAD materna**



¿CÓMO SE PROMUEVE EL APEGO SEGURO?

- Y LA MADRE SE SIENTE MÁS COMPETENTE Y SEGURA





APEGO Y ACTUACION MATERNA

◉ SENSIBILIDAD

- ◉ DISPONIBILIDAD-DESENTENDIMIENTO
- ◉ ACEPTACION-RECHAZO
- ◉ COOPERACION-INTERFERENCIA





*EL MASAJE ES UN ARTE ANTIGUO
COMO TODO ARTE, TAN SIMPLE COMO
DIFICIL*

*DIFICIL DE TAN SENCILLO
COMO TODO LO QUE ES PROFUNDO*

© F. LEBOYER



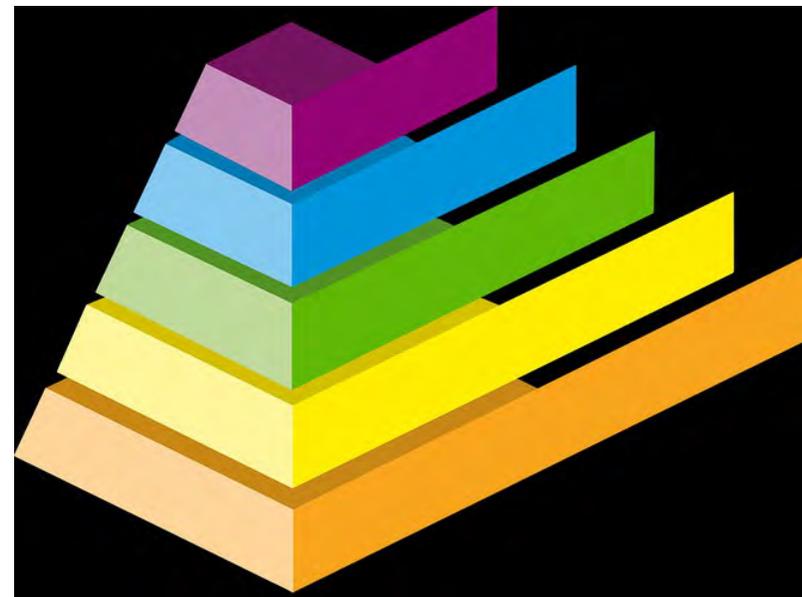
◉ **REDUCIR EL
ESTRÉS**

◉ **AUMENTAR LA
SENSIBILIDAD**





- ◉ **PSICOEDUCATIVO**
- ◉ **ENSEÑANZA DE UNA TÉCNICA**
- ◉ **PROMOVER APEGO SEGURO**
- ◉ **TERAPEÚTICO**





◉ **MASAJE INFANTIL**

◉ **CONTEXTO Y ENCUADRE**

◉ **LO PREVIO**





◉ **MUJERES EN PUERPERIOS MUY DIFERENTES**

◉ **SUS PARTOS**

◉ **SUS EMBARAZOS**

◉ **MOCHILAS FAMILIARES**

◉ **SUS BEBÉS**



CONTACTO PREVIO

Contacto

Teléfono, mail

Edad bebé

Día, hora, lugar

Cuestiones prácticas (aparcar....)

5-6 sesiones, 1 hora y media duración

Ropa cómoda. En el suelo. Calcetines recambio

Empapador bebé

Cojín para apoyarse

Aceite



shutterstock.com • 1213081255



PREPARAR LA SALA

- ◉ *LUZ*
- ◉ *TEMPERATURA*
- ◉ *COMODIDAD.*
- ◉ *Colchonetas,*
cojines
- ◉ *Aceite*
- ◉ *Música*













1ª SESIÓN

BIENVENIDA Y ACOGIMIENTO

- *Presentación de la educadora*
- *Presentación mamás y bebés*

Breve explicación sobre como

serán las sesiones

- *El masaje es **CON EL BEBÉ***





Piernas y Pies 1/2

1. Vaciado Hindú

De la cadera al tobillo

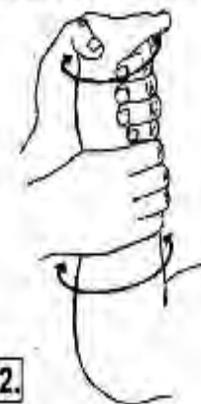
1.



2. Torsión o Rosca

De la cadera al tobillo

2.



3. Deslizamientos en la planta del pie

Del talón hacia los dedos con los pulgares

3.



4. Suaves pellizquitos en cada dedo

4.





APEGO

Vinculación afectiva, impronta, attachment, urdimbre afectiva...

Lazo afectivo que se forma entre el niño y un número reducido de personas que le impulsa a buscar a la cercanía y el contacto con ellas a lo largo del tiempo



NECESIDAD HUMANA:

Primaria

De base biológica

Presente a lo largo de todo el ciclo vital

BASE SEGURA

Sueño Profundo	Sueño ligero	Modorra	Alerta tranquila	Alerta activa	Llanto
Movimiento del cuerpo Casi tranquilo. Alguna sacudida o sobresalto	Algún movimiento	Actividad variable. Generalmente tranquilo. Algún sobresalto	Mucho o poco movimiento	Más movimiento. Puede inquietarse	Más movimiento. Cambio de color
Ojos. Sin movimiento. Cerrados	Parpadeo (fase REM)	Se abren y cierran. Pesados y vidriosos	Abiertos, brillantes y enfocados	Abiertos, menos brillantes y enfocados	Tensos
Cara. Sólo alguna succión a intervalos regulares	Sonrisa, succión Alguna inquietud	Algún movimiento	Expresa atención e interacción	Menos atención. Puede inquietarse	Muecas de cansancio. Llanto
Respiración Regular	Irregular	Irregular	Regular	Irregular	Muy irregular
Respuesta Mínima. Reacciona sólo a estímulos intensos	Más respuesta	Respuesta retardada. Estado variable	Atenta, con interacción	Más sensible a los estímulos internos y externos molestos	
Masaje No recomendado. Sólo si es en extremo sensible al tacto y no lo tolera en otro estado. Poca interacción		Pases arrítmicos y enérgicos pueden estimular. Lentos y rítmicos pueden inducir al sueño	IDEAL	Movimientos lentos pueden calmar y rebajar el estado	Modificar o parar el masaje Brazelton

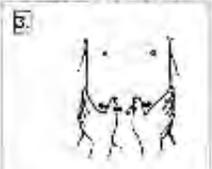
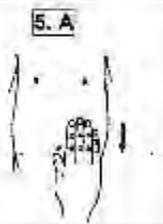
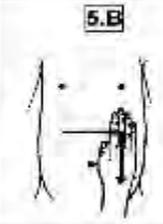
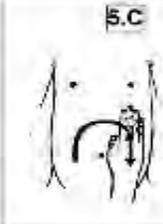


2ª SESIÓN



- Acogida
- Cómo ha ido la semana
- Dudas
- Cómo fue el nacimiento del bebé
- Masaje
- Alimentación



	<p>otra se desliza hacia abajo por la barriga</p> <p>2</p> 		
<p>3. <u>Pulgares hacia los lados</u> Desde ambos lados del ombligo</p> <p>3</p> 	<p>4. <u>El sol y la Luna</u> En el sentido horario</p> <p>4</p> 		
<p>5. <u>I Love You - ILU</u></p> <p>A. Dibuja una "I" B. Dibuja una "L" invertida C. Dibuja una "U" invertida</p>	<p>5.A</p> 	<p>5.B</p> 	<p>5.C</p> 
<p>6. <u>Caminar por la barriguita</u> Hacia atrás y con todos los dedos</p> <p>6</p> 			



SISTEMA NERVIOSO AUTONOMO

Controla las funciones básicas para la vida: actividad visceras, ritmos, temperatura...

SIMPATICO: mediador respuestas lucha-huida. Estimulación, activación.

PARASIMPATICO: lo opuesto. Disminución ritmo cardiaco, inicia la digestión, baja la T.A.

REGIDO POR HIPOTÁLAMO



RELAJACION

AUMENTO TONO PARASIMPATICO

PRESION: PROFUNDA

DIRECCION: A FAVOR DEL PELO (de salida)

RITMICO

VELOCIDAD: LENTA



ESTIMULACION/ACTIVACION

AUMENTO TONO SIMPATICO

PRESION: SUAVE

DIRECCION: CONTRAPELO (de entrada)

ARRITMICO

VELOCIDAD: RAPIDO



SESIONES

- ◉ *Acogida*
- ◉ *Cómo les ha ido la semana*
- ◉ *Masaje. Se va incorporando una zona cada semana*
- ◉ *Tema: vínculos, alimentación, sueño, llanto, temperamento bebés, adaptación según la edad, beneficios del masaje, situaciones especiales*



SESIONES

TODO ES COMUNICACIÓN

REDUCIR SU ESTRÉS

MOSTRARNOS SENSIBLES Y DISPONIBLES



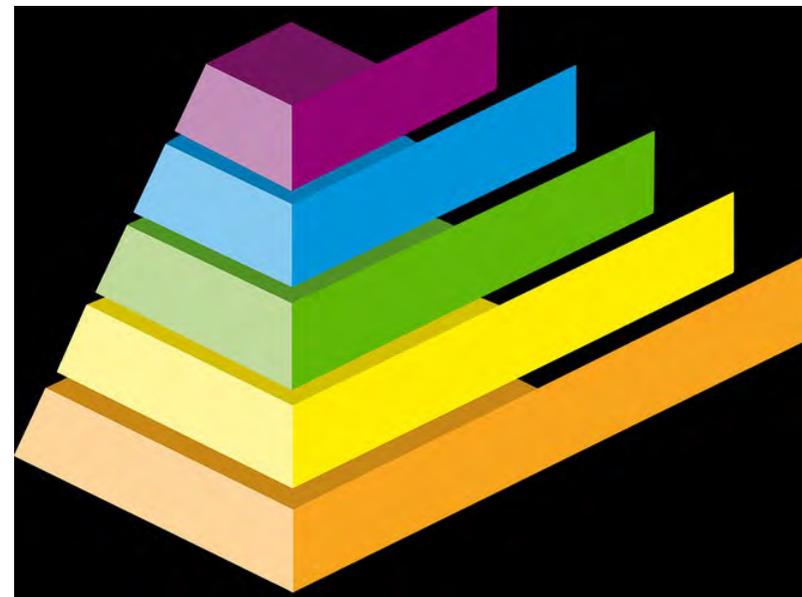


VIDEO

https://youtu.be/tkRkEj-m_aU



- ◉ **PSICOEDUCATIVO**
- ◉ **ENSEÑANZA DE UNA TÉCNICA**
- ◉ **PROMOVER APEGO SEGURO**
- ◉ **TERAPEÚTICO**







GRUPOS





FACTORES TERAPEUTICOS EN DINÁMICA GRUPAL

Irvin Yalom

INFUNDIR ESPERANZA

UNIVERSALIDAD

OFRECER INFORMACIÓN

ALTRUISMO

DESARROLLO DE TECNICAS DE SOCIALIZACIÓN

UTILIZACIÓN DE OTROS COMO MODELO

APRENDIZAJE INTERPERSONAL

EXPERIENCIA EMOCIONAL CORRECTIVA

COHESIÓN DE GRUPO

CATARSIS

EXISTENCIALES



LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL



CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN/EVALUACIÓN



LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL



FACTORES TERAPEUTICOS EN DINÁMICA GRUPAL

Irvin Yalom

1. INFUNDIR ESPERANZA

- Ha cubierto mis expectativas.
- Siempre quise hacer algo así y pensaba que en Huesca no se podría
- No me esperaba esto. Me ha encantado. He aprendido muchas cosas de mi hija y de mi misma que aún estoy asimilando
- Ha superado mis expectativas. No pensaba que iba a ser tan enriquecedor





FACTORES TERAPEUTICOS EN DINÁMICA GRUPAL

Irvin Yalom

2 UNIVERSALIDAD

- **Comunicación con otras madres en mi misma situación**
- **Compartir experiencias con otras madres**
- **Establecer contacto con otras madres y ver que son situaciones parecidas las que pasamos**
- **Momentos con mi pareja e hija de compartir con otras madres/familias con inquietudes similares acerca de la crianza**





FACTORES TERAPEUTICOS EN DINÁMICA GRUPAL

Irvin Yalom

3. OFRECER INFORMACIÓN

- **He aprendido que puedo hacer más cosas con mi hijo de lo que yo pensaba, que tiene muchas más capacidades y he aprendido a observar más, a escucharle....A relacionarme más con él.**
- **He aprendido a comunicarme y relacionarme de otra forma más cercana con mi hijo, es muy agradecido y me mira distinto cuando le hago el masaje**
- **Nuevos conocimientos sobre el masaje y más cosas en general de bebés. Y más contacto y unión con mi hijo, le entiendo mejor. He aprendido a ayudarlo a estar más tranquilo**
- **La importancia del contacto y el vínculo. A CONOCER MEJOR A MI HIJO**
-



FACTORES TERAPEUTICOS EN DINÁMICA GRUPAL

Irvin Yalom

3. OFRECER INFORMACIÓN.

- Técnica de masaje y relacionarme mejor con mi hijo
- A estar más relajada con mi hija. Compartir experiencias
- qué es lo que le gusta y en qué momento.
- poder conectar con mi hijo a través del tacto, incorporarlo a mi vida a través de una actividad común
- He aprendido a tener en cuenta lo que expresa con su cuerpo y a yudarle a estar más calmado



FACTORES TERAPEUTICOS EN DINÁMICA GRUPAL

Irvin Yalom

ALTRUISMO

- buen ambiente de
ayudarnos



LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL



FACTORES TERAPEUTICOS EN DINÁMICA GRUPAL

Irvin Yalom

DESARROLLO DE TECNICAS DE SOCIALIZACIÓN

- **Más entretenida, he conocido gente con la que igual puedo seguir teniendo relación**
- **Estaba muy sola porque no soy de aquí y me ha venido muy bien**
- **Relacionarnos de una manera especial porque todas compartimos**



FACTORES TERAPEUTICOS EN DINÁMICA GRUPAL

Irvin Yalom

UTILIZACIÓN DE OTROS COMO MODELO



LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL



FACTORES TERAPEUTICOS EN DINÁMICA GRUPAL

Irvin Yalom

COHESIÓN DE GRUPO

- Me he sentido integrada, el ambiente ha sido muy bueno. Se ha cogido confianza enseguida
- He estado muy bien)
- agusto, enseguida muy compenetradas
- muy gratificante el ambiente de compartir
- muy cómoda e integrada (se repite varias)
- muy arropada, ha sido muy enriquecedor compartir la experiencia con otras madres de bebés de la misma edad



CAMBIOS

- **BUSCAR MÁS MOMENTOS CON MI HIJO DE RELAJACIÓN Y DISFRUTE. (4)**
- **Incorporar cada día el masaje**
- **Establecer rutina de masaje con mi bebe y con mis otros hijos. Cuidar más el contacto físico**
- **Dedicar UN tiempo especial diario al masaje CON el bebé**
- **Dedicar el tiempo especial diario del masaje. Y ahora se escucharlo y responder de diferente manera cuando se pone nervioso. Le calmo mejor que antes.**
- **Hacer un hueco cada día para estar relajada con ella disfrutando**
- **Ahora lo baño por la mañana y hacemos el masaje y estoy más conectada con él. Me he dado cuenta de que le gusta más así, que no por la tarde**
- **Establecer la rutina del masaje porque disfrutamos los dos**
- **Dedicarle más tiempo de disfrutar juntas**



FACTORES TERAPEUTICOS EN DINÁMICA GRUPAL

Irvin Yalom

CAMBIOS (SENSIBILIDAD)

- **A conocer mejor lo que quiere y respetar su opinión en cuanto a recibir masaje, caricias o contacto en general**
- **He aprendido a entender mejor lo que siente, lo que le gusta y lo que no**
- **Dedicar más tiempo a mis hijos. Hacer del masaje un momento diario de comunicación y placer**
- **Voy a reservar tiempo diario para el masaje y disfrutar consciente**
- **He aprendido que es más inquieto de lo que yo pensaba y que el masaje me ayuda a conocerle mejor**



- **cREA UN vínculo fuerte con tu hijo. Conoces y pones en común experiencias con otras madres. Aprendes lo importante de la conexión piel con piel**
- **Mejora la comunicación con tu hijo. Es un tiempo de exclusividad.**
- **Creo que he mejorado el vínculo, al ser muy nervioso ahora he aprendido a tranquilizarlo y yo me encuentro mejor y me doy cuenta que él también**
- **Aprendes, te relacionas, los niños disfrutan**
- **Compartir la experiencia con otros padres. Conocer el cuerpo de mi hija. Aprender a conectarme mejor con ella**



COMO HERRAMIENTA TERAPEUTICA

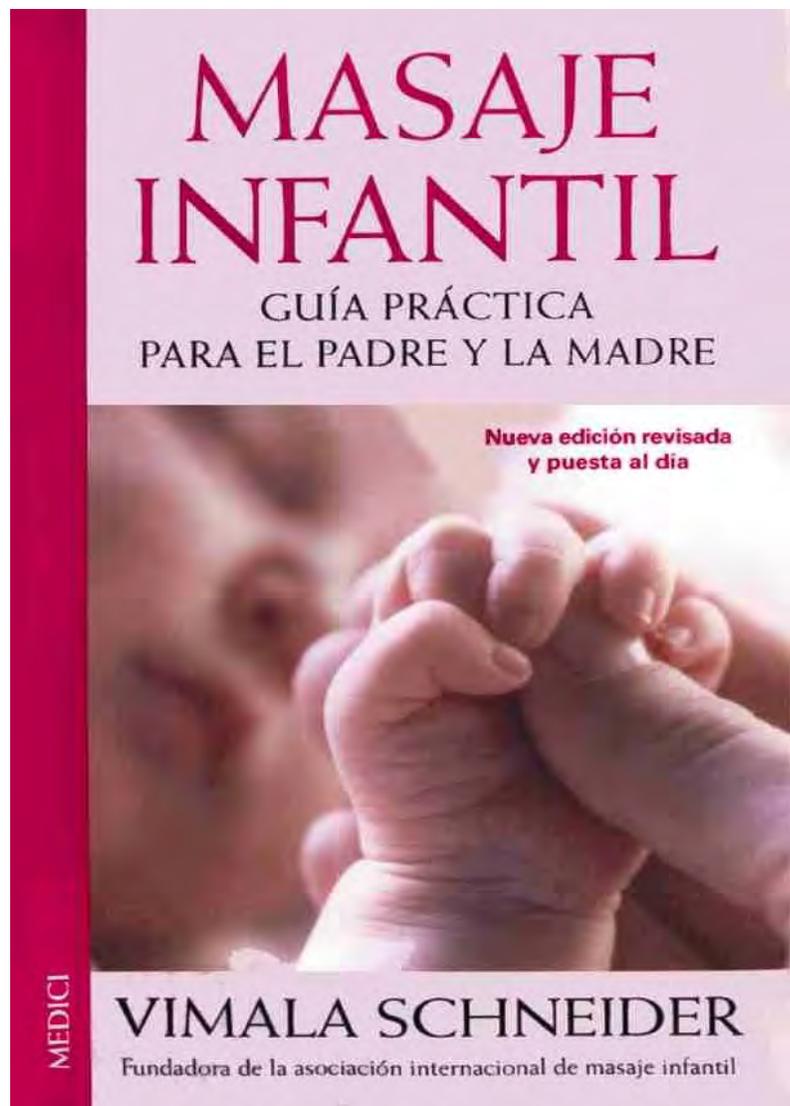
- Mateo

- Lara

- María



REFERENCIAS



LACTANCIA MATERNA Y



GRACIAS



LACTANCIA MATERNA Y SALUD MENTAL



DISCLAIMER

- Estas presentaciones son para uso exclusivo de las alumnas y alumnos de la formación en Lactancia Materna y Salud Mental del Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal. No pueden ser compartidas ni reenviadas ni mucho menos subidas a la red.
- Si deseas utilizar alguna parte con fines de docentes puedes hacerlo siempre y cuando cites la fuente (autor@, IESMP) y nos lo comuniques y/o envíes una copia del trabajo si es posible.
- Este trabajo forma parte de un libro en construcción por lo que te ruego seas especialmente cuidadosa con el mismo. Es el resultado de infinitas horas de estudio y trabajo. Si lo comparto es con el fin de facilitar la formación y el aprendizaje que en última instancia favorezca una mejor atención a las madres y los bebés.